

Tartu Ülikool  
Psühholoogia instituut

Kaspar Kruup

VOOKOGEMUSE JA ALKOHOLIJOOBE SARNASUSED JA ERINEVUSED.

Seminaritöö

Juhendaja: Andero Uusberg

Läbiv pealkiri: Voog ja alkoholijoove

Tartu 2014

### Kokkuvõte

Vookogemuse (ingl *flow*, eesti keeles ka „kulgemine“), alkoholitarbimise motivatsiooni ning alkoholijoobe võimalike seoste üle teaduskirjanduses ei arutleta. Intuitiivselt võib aga voo eelduste ja tunnuste ning joobekogemuse kirjelduste vahel olulist sarnasust tajuda. Uurimaks küsimust, kas voo otsing võiks olla alkoholitarbimise motiiv, adapteeriti ja tõlgiti küsimustik vookogemuse taseme mõõtmiseks erinevates situatsioonides. Valim koosnes rahvusvahelisest (N=122) ja Eesti grupist (N=189), mis moodustati arvutimänguritest, kelle puhul võib eeldada varasema vookogemuse olemasolu. Osalejad vastasid küsimustele vookogemuse kohta mängides, alkoholi tarbides ning ebameeldivas, voole vastanduvate tegevustes osaledes, samuti küsimustele mängimis- ja joomisharjumuste ning joomise motiivide kohta. Mõlema grupi vastustest joonistus voo osas välja sarnane faktorstruktuur kolme komponendiga: enesetõhusus, fookusseeritus ja nauding. Tulemused annavad mõista, et alkoholi tarbimine ei pruugi rahuldada kõiki voo eeldusi, samas on kogemustel selge ühisosa. Töö puuduste, järeltulemuste ning valminud küsimustiku üle arutletakse pikemalt.

**Märksõnad:** voog, alkohol, motivatsioon, mäng

### **Abstract**

#### **The similarities and differences of flow and alcohol intoxication.**

Scientific literature does not contain any exploration of a possible connection between the flow experience, the motivation to consume alcohol and alcohol intoxication. Yet, one can intuitively sense a similarity between the antecedents and descriptions of flow and the experience of alcohol intoxication. To explore whether the seeking of flow could be a motive for alcohol consumption, a flow questionnaire was adapted and translated to measure flow in various situations. The sample consisted of a global (N=122) and Estonian group (N=189) of gamers, in whose case a pre-existing flow experience can be assumed. Participants answered questions about flow while playing, drinking and participating in an unpleasant activity, and about their gaming habits, drinking habits and motives. In both groups, a similar factor structure with 3 components – self-efficacy, focus and enjoyment – emerged from the answers. The results indicate that consuming alcohol might not satisfy all conditions of flow, though the experiences still share important similarities. Limitations, implications and the usability of the questionnaire are discussed.

**Keywords:** flow, alcohol, motivation, gaming

### Sissejuhatus

Palun teil osaleda mõtteeksperimentis. Kujutlege: te tähistate koos sõprade, kolleegide või lähedastega mingit tähtpäeva, mingit olulist sündmust. Võib-olla on tegemist pulmadega, võib-olla sünnipäevaga, võib-olla doktoritöö kaitsmisele järgnenud peoga. Laud on kaetud hea-pareмага. Nagu Eestis kombeks, ei puudu sealt ka alkohol. Te otsustate võtta vabalt, sest homme ei ole õnneks tööpäev. Te vestlete elavalt ja naerate. Meeldivas seltkonnas lasete te aina uuesti ka klaasi täita, sest leiате, et see on siiski ürituse loomulik osa. Keegi teie kõrval tõdeb, et veinivalik on väga õnnestunud. Teine arutleb, et kas peaks pärast neljandat klaasi ehk veidike piiri pidama. Tajute ka ise, et joobe tase ei ole enam väheldane. Snäkilaua juurde astudes tunnete peapööritust ning vähenenud tasakaalu; hommikupoolikul loetud artiklist rääkides peate veidi pingutama, et mõte ladusalt edasi anda. Samas on kõik hästi, sest te teate enda võimeid ning suudate olukorda kontrollida. Pealegi, te tahate tänast õhtut nautida, viivuks oma mured unustada ning meeldivate inimestega suhtlemisele keskenduda. Veel üks klaasike ei tee seda eesmärki silmas pidades kindlasti liiga. Õige pea ei märkagi te enam, kuidas tunnid mööda libisevad, kuidas klaasid täituvad ja tühjenevad, kuidas teemad ja naljad vahetuvad. Te tunnete end hästi.

Kas võib öelda, et tähistamise tegevus on eesmärk iseeneses? Kas võib öelda, et alkoholi tarvitamine tähistamise käigus on üks viis selle eesmärgi poole liikumiseks? Kas võib öelda, et kaaslaste kommentaarid, loetud klaasid ning enda enesetunde teadvustamine on tagasiside eesmärgi poole liikumise edukusest? Kas võib öelda, et tasakaalu säilitamine kõndimisel ning mõtete ladus väljendamine on suureneva joobe kontekstis akuutsest võimekuse langusest tingitud väljakutsed, mis on sellegipoolest ületatavad. Kas võib öelda, et kogetud meeldiv tunne oli voog, positiivsest psühholoogiast tuntud kogemus, mida võib lühidalt kirjeldada mingisse tegevusse sukeldumisest tekkiva naudinguna? Sarnase küsimusepüstitusega tuli ühes vestluses mõnda aega tagasi lagedale Margus Niitsoo. Kui kontseptualiseerida alkoholi tarbimise ja joobe saavutamisel kogetut, nagu ta siin kirjeldatud on, siis kas ei rahulda need mitte mingis ulatuses voo eeldusi? Too küsimus oli piisavalt põnev, et vastust väärida.

Teadaolevalt ei ole teaduskirjanduses keegi tõmmanud paralleele voo ning alkoholijoobe vahele. Samas on tegemist küsimist vääriva küsimusega kui eksisteerib võimalus, et alkoholi liigtarbimise kui suure ühiskondliku probleemi uurimisel on jäänud tähelepanuta üks võimalik alkoholi tarbimisele kannustav motivaator – soov kogeda voogu. See eesmärk ei pruugi olla teadvustatud, kuivõrd inimene ei pruugi oma püüdlusele säärast nimetust anda, kuid sellegipoolest võib eksisteerida soov tunda seda, mida psühholoogias vooks nimetatakse.

## Voog ja alkohol

Seega on käesoleva seminaritöö eesmärgiks teha esimene samm nende kahe kogemuse võrdlemise poole. Töös:

- 1) antakse lühiülevaade nii alkoholitarbimist kui ka voogu puudutavast teaduskirjandusest, et võimaliku seose otsingutele teoreetilist konteksti pakkuda.
- 2) kirjeldatakse kogemuste võrdlemiseks sobiva instrumendi loomist ja mõõtmise teostamist ning analüüsitakse ja tõlgendatakse tulemusi.
- 3) koostatakse võimalikeks edasisteks uuringuteks ning ka teiste soovijate tarbeks eestikeelne voo küsimustik.

## Voog

Voog, inglise keeles *flow*, eesti keeles ka „kulgemine“ on kogemust iseloomustav psühholoogiline konstrukt. Vooga seotud mõisteid võib jagada eeldusteks ja tunnusteks. Eeldused kirjeldavad tegevust ja selle suhet tegijaga. Nende täitmine kutsub voogu esile. Tunnused kirjeldavad vookogemust ennast, st seda, mida inimene kogemuse käigus tunneb. Voo eelduseks on eesmärgi olemasolu, selge ja kohene tagasiside progressist ning väljakutse, mille ületamine on täpselt võimetekohane. Voo tunnusteks on ülim keskendumine, kontrollitunne, eneseteadlikkuse vähenemine, käitumise automaatseks ja spontaanseks muutumine, ajataju moondumine, tugev positiivne afekt ning tunne, et tegevus on iseenesest rahulduspakkuv (Csikszentmihalyi, 2002). Kuna voog on positiivne kogemus, siis on selle poole püüdlemine ka tugevaks motivaatoriks ning seda mitmete erinevate tegevuste juures, isegi kui tegevusega ei kaasne välist tasu (Csikszentmihalyi ja LeFevre, 1989). Voo käsitluses sisaldub ka õnnetunde komponent, näiteks Engeseri ja Rheinbergi (2008) definitsioon: „Voog on psühholoogiline seisund, milles inimene end samaaegselt kognitiivselt efektiivse, motiveerituna ning õnnelikuna tunneb.“

Voo kirjanduses ei debateerita eriliselt Csikszentmihalyi poolt välja pakutud eeldused-tunnused mudeli üle. Peamiselt kirjutatakse sellest, kuidas seda seisundit täpselt mudeldada, kuidas teda mõõta ning millised on voo teooria erinevad nüansid. Moneta (2012) annab väga põhjaliku ülevaate voo mõõtmiseks loodud instrumentidest: intervjuud, kvalitatiivse komponendiga küsimustikud, kogemuse väljavõtte meetod ja kvantitatiivsed küsimustikud, millest mõned käsitlevad voogu seisundina, teised jälle isikuomadusena. Ta leiab, et erinevatel meetoditel on omad tugevused ja nõrkused, kuid soovib voo taseme mõõtmiseks eelkõige kvantitatiivset lähenemist, kuivõrd see on ilmutanud uurimustes suuremat valiidsust. Kvantitatiivsed meetodid võivad tema hinnangul mõõta voogu nii üksiku latentse faktorina

## Voog ja alkohol

kui ka komponentidena – komponentide mõõtmine on eelistatud, kuid ka ühe faktori mõõtmine ei ole vale.

Ühtlasi leiab Moneta (2012) oma töös, et voog ei ole binaarne, vaid võib avalduda erineva intensiivsusega. Näiteks ei ole väljakutse ja oskuste täiusliku tasakaalu puudumine koheselt voogu välistav. Samas ei selgu kirjandusest seda, kas ilma mingite eelduste või tunnusteta saab mõõdetavat kogemust enam vooks nimetada. Kui voog on emergentne, siis kas võib tõesti öelda, et mingite tunnusteta kogemus oli vähemintensiivne voog, või oli tegemist juba mingi teistsuguse kogemusega? Selle selgusetuse põhjuseks on arvatavasti otsustava üksmeele puudumine selles küsimuses, kas voog on tegelikkuses üks konstrukt või nimetus konstruktide kogumile. Samas on vookogemus nii prevalentne, et keegi ei kipu kahtlema selle olemasolus – küsimus on ainult olemuses.

## *Alkoholijoove*

Käesoleva seminaritöö kontekstis on oluline puudutada peamiselt alkoholiootuste teooriat ja alkoholitarbimise motiive.

Alkoholiootuste teooria põhineb empiirilistel leidudel sellest, kuidas inimeste ootused joobekogemusele seda kogemust kujundavad. Alkoholi farmakoloogiline mõju ei ole vajalik, et käitumises ja kognitsioonis ilmneks ootusele vastavad elemendid – need ilmnevad ka platseebo manustamisel. Platseebo ja alkoholi mõju ei ole kindlasti täies ulatuses sama, kuid ootustest kantud mõju käitumisele ja kognitsioonile on märkimisväärne (Moss ja Albery, 2009). Ootuste teooria kohaselt on joove subjektiivne ning algab juba enne alkoholi manustamist, kui aju „joobub“ alkoholile mõeldes. Lihtsamalt öeldes mõjub alkohol inimesele paljuski nii, nagu ta seda alkoholilt ootab. Seejuures ei pruugi inimene ootusest teadlik olla, kuid tema käitumine ning kogemus on sellegipoolest mõjutatud (Boca jt, 2002).

Joobe mõju ootustega on lähedalt seotud ka joomismotivatsioon – joomise oodatavad tagajärjed on ühtaegu joomise põhjusteks, näiteks ootus negatiivse afekti vähenemisest (Boca jt, 2002). Alkoholitarbimise motiividest rääkides tuleks viidata ka neljafaktorilisele motiivide mudelile (Cooper, 1994). Selle kohaselt jagunevad motiivid nelja kategooriasse: sotsiaalsed motiivid (*social*), toimetuleku motiivid (*coping*), konformsuse motiivid (*conformity*) ja kogemuse täiustamise motiivid (*enhancement*). Mudeliga kaasnevat küsimustikku on ka palju valideeritud (Kuntsche, Knibbe, Gmel ja Engels, 2006) ning täiustatud (Kuntsche ja Kuntsche, 2009).

## Voog ja alkohol

Moss ja Albrery (2009) kirjeldavad oma töös ka alkoholi otsestest mõjudest kognitsioonile, toetudes selleks müoopia ehk lühinägelikkuse teooriale. Lühidalt öeldes ei seisne alkoholi farmakoloogiline mõju lihtsalt disinhitatsioonis, vaid infotöötuse limiteerimises ning käitumise regulatsiooni raskendamises üldiselt. Kuna infotöötus on raskendatud, siis on inimeste otsused ja käitumine motiveeritud kõige silmatorkavamatest teguritest ja lihtsamatest lahendustest, samas kui kaalutlemine ja eksplitsiitsed protsessid tahaplaanile jäävad. Sellest ka teooria nimi. Alkoholi infotöötust limiteeriv mõju laieneb ka käitumishinnangutele endalt ja teistelt, mistõttu väheneb joobes inimese eneseteadlikkus Hull (1981). Ühtlasi mõjub alkohol segavalt nii ajatajule (Lapp jt, 1994) kui tasakaalule (Cho ja Choi, 2012).

## *Süntees*

Voogu ja alkoholi puudutav teooria annab konteksti käesoleva töö uurimisküsimusele: milline on voo ja alkoholijoobe seos? Alustuseks võiks tõmmata paralleeli alkoholiootuste ja motiivide käsitlustega. Inimesed joovad selleks, et kogeda seda, mida nad ootavad. Voog on kogemus, mida inimesed meeleldi kogeda soovivad, olles motiveeritud sooritama tegevusi, mis voogu pakuvad. Kui inimesed tajuvad joobeseisundit sarnasena vooseisundile, siis võib vookogemuse otsing olla üks joomise motiive. Vaatleme järgnevates lõikudes voo eelduseid ja tunnuseid ning üritame tuvastada ühiseid jooni joobekogemusega.

Voog eeldab eesmärgistatud tegevust. Eesti keeles kõlab vististi liiga sageli lause „Läheme jooma!“ või „Jooma end täis!“ Need on eesmärgid, mille poole on alkoholi tarbides raske mitte liikuda. Tõepoolest, alkoholitarbimine ja sellega seotud harjumused on suisa rituaalse loomuga (Treise, Wolburg, ja Otnes, 1999). Kultuuriliselt on alkoholitarbimine lahutamatuks osaks mitmetest sündmustest – olgu pulmad või matused, jaanipäev või laupäev, sellest leitakse õigustus alkoholi manustamiseks ning vere alkoholisisalduse kasv tundub paljude jaoks olevat võrdelises seoses tähistamise edukusega. Seda mitte ainult meie ühiskonnas, vaid ka mujal (Lloyd jt, 2013). Seega võib arvata, et vähemalt osa populatsiooni jaoks sisaldub alkoholitarbimises vooks vajalik eesmärgi komponent, isegi kui ta on teadvustamata. Ka Moss ja Albrery (2009) mudelis ei mõjuta alkoholijoove teadvustamata eesmärgi poole püüdlemist, st alkoholitarbimise kui eesmärgi poole võib inimene joomise käigus automaatselt püüelda. Enamgi veel, ei ole välistatud, et voo eelduseks olev eesmärk võib olla mis iganes siht, mille inimene alkoholijoobes ette võtab, mitte lihtsalt joomine ise. Alkoholil võib seega olla ka vahendav roll.

## Voog ja alkohol

Voog eeldab tasakaalu väljakutse raskusastme ning oskuste taseme vahel. Voo kirjandus ütleb, et väljakutse ei pea rangelt võttes suur olema. Sellest sõltub küll voo intensiivsus ning oleks hea, kui väljakutse ületaks tajutud väljakutsete taseme, mida inimene keskmiselt nädala jooksul kogeb, kuid see ei ole absoluutne nõue (Moneta, 2012). Seepärast ei ole ka täiesti põhjendamata vähemalt küsimuse esitamine: kas alkoholitarbimisel kaasnev võimekuse langust ning häirivat mõju erinevate meelte tööle võib lugeda väljakutse tekitamiseks. Kui sirgelt kõndimine ning selgelt mõtlemine muutuvad joobes piisavalt keeruliseks, et eeldada pingutust, siis miks ei võiks seda voo tingimuse täitmiseks lugeda?

Voog eeldab tagasisidet, st kohest ja pidevat teavet sellest, kui edukas on inimene eesmärgile suunatud tegevuses. Ka selle komponendi olemasolu on tõenäoline, vähemalt teatud inimgruppide joomisharjumustes. Näiteks noorte peosituatsioonides peavad asjaosalise alkoholi tarbimise kui eesmärgi poole liikumise üle sageli koguste üle arvet. Olgu mõõduhikuks pits, klaas, kann või pudel, igal juhul leidub inimesi, kelle jaoks nende loendamine ja teistele raporteerimine oluline on – ka lihtne vaatlus Tartu lokaalides toob kõrvu hüüatused nagu „viies pits!“ Eksplitsiitne tagasiside on ka kaaslaste hinnang sellele, kui nauditavaks ja lõbusaks kõik peosituatsiooni ja üksteise joobeseisundit peavad. Oluline on mõelda ka sisemisest tagasisidest, ehk siis subjektiivset tunnetust joobe süvenemisest, mis annab samamoodi märku tegevuse edukusest.

Voo eelduste ja joobekogemuse võrdluse kõrval saab paralleele tuua ka voo tunnuste ja joobe vahel. Nagu kirjanduse ülevaade tõendab, ilmneb ka joobeseisundis ajataju muundumine ja eneseteadlikkuse vähenemine, mis mõlemad voogu iseloomustavad. Müöopia teooriat on võimalik seostada keskendumisega, kuivõrd teadvusesse jõuab vähem segavaid stiimuleid ning teised tungivad selgemini esile. Ühtlasi on leitud, et alkoholitarbimine mõjutab ka konkreetset nägemist, st kitsendab visuaalset tähelepanu ning vähendab stseeni kohta meenutatava info hulka (Harvey, Kneller ja Campbell, 2013), mis võiks samuti selle seose loomist toetada. Moss ja Albery (2009) tööst on oluline märkida, et mingeid eesmärgi aktiveerides on võimalik reguleerida defitsiite vähendada, st joobes inimene on võimeline oma kognitiivsed ressursid mingi eesmärgi saavutamiseks mängu panema ning kontrolli taastama. See võib seletada seda, kuidas ka alkoholijoobes voo tunnuseks olev kontrollitunne ilmned saaks. Lõppeks ei ole vististi tarvilik täiendavalt tõendada, et alkoholijoovet (nagu ka vookogemust) üldiselt nauditavaks peetakse.

See kõik võib esmamuljel kõlada liigagi suure intellektuaalse venitusharjutusena. Mõningane sarnasus tunnustes võib olla lihtsalt kokkulangevus, erinevate mehhanismide mõju, millede



## Voog ja alkohol

tulemused tunduvad sarnased. Kuid on võimalik, et alkoholitarbimise motivatsioonis eksisteerib mingite inimeste jaoks teadvustamata püüdlus vooks nimetatava meeldiva seisundi järele. Voog on nii meeldiv kogemus, et tema kogemine ennustab sõltuvust teda tekitavast tegevusest (Chou ja Ting, 2003). Seega võib nende küsimuste küsimisel ilmnedagi uusi tahke alkoholi liigtarbimise probleemist mõtlemiseks. Lisaks ei saa arvatavasti väita, et alkohol psühhofarmakoloogilise substantsina otseselt voogu esile kutsub. Kui mingi ühendus eksisteerib, siis on see seotud ka erinevate sotsiaalsete ja kultuuriliste teguritega. Alkoholiootuste teooria lubab väita, et ei ole oluline, kas kogemus sünnib alkoholi farmakoloogilisest mõjust või mitte. Kui inimene kirjeldab oma joobekogemust kui midagi, mis on võrreldav vooga, siis on see seos sama reaalne.

### *Käesolev uurimus*

Järgnevatel lehekülgedel on kirjeldatud voo- ja joobekogemuse võrreldavaks muutmise püüdlust. Selleks valiti küsimustiku tee, kuivõrd tugeva alkoholijoobe esilekutsumisega seotud eksperiment oleks oma mahult seminaritöö jaoks liig ning eetiliselt küsitav. Kuivõrd sissejuhatuse osas esitatud nägemus alkoholi ja voo seosest sisaldab lahutamatu sotsiaalset komponenti, siis kitsendasime uurimisaluseks joobekogemuseks sotsiaalse alkoholitarbimise. Kõige lihtsamalt öeldes püüame paigutada inimeste joobekogemuse teljele, mille äärmusteks on kaks baastaset voog ja mittevoog.

Voo baastaseme leidmiseks koostati valim arvutimänguritest. Csikszentmihaly (1975) väitis juba enne videomängude kui olulise meediumi sündi, et mängimise seos vooga on ilmne. Kaasaegsed käsitlused kaasavad ka videomänge ning annavad alust sarnasteks väideteks (Hsu ja Lu, 2004; Lee, 2009; Pavlas, 2010; Yüksel, 2012). Seega võib mängurite puhul eeldada vookogemuse olemasolu. Mittevoo baastaseme leidmiseks lähtusime voo teooriast, mille kohaselt vastanduvad voole kui ülimalt nauditavale ja rahuldustpakkuvale kogemusele kogemused ärevusest, igavusest ja tugevatest negatiivsetest emotsioonidest (Csikszentmihalyi, 2002).

Uurimisküsimused, millele eksploratiivses korras vastust otsime, on järgnevad:

- 1) Millistes aspektides sarnaneb alkoholijoove voole ja millistes mitte?
- 2) Kas kõrge skoor voo osas ennustab tunnustatud alkoholitarbimise motiivide kõrval tarbimise sagedust ja koguseid?

## Meetod

### Mõõdikud

Töö algas küsimustiku adapteerimisest. Lähtepunktiks oli Fangi, Zhangi ja Chani (2013) 23 enesekohase väitega küsimustik „*Instrument for measuring flow experience in computer game play*“ ning Jacksoni ja Marshi (1996) 36 enesekohase väitega küsimustik „*The Flow State Scale*“. Mõlemad küsimustikud olid situatsioonispetsiifilised, puudutades vastavalt arvutimängu ja spordivõistluse kogemust. Fangi jt küsimustik mõõtis voogu kuues faktoris (kolm voo komponenti – eneseteadlikkuse kadu, automaatne ja spontaanne tegevus ja ajataju moondumine – sulandusid nende töös faktoranalüüsi käigu kokku üheks faktoriks, mille nad nimetasid *immersion*’iks), Jacksoni ja Marshi oma üheksas. Fang Xiaowen andis kirjavahetuses ka loa küsimustiku adapteerimiseks ja tõlkimiseks ning nõu mõnes tehnilises küsimuses.

Väidete adapteerimiseks koostati võrdlustabel. Soovisime konstrueerida väited nii, et neid oleks võimalik kombineerida erinevate tingimustega. Nõnda saaks iga väidet esitada mitmel kujul, näiteks „*While playing this game, I kind of forgot about myself*“ ja „*While drinking alcohol with friends or acquaintances, I kind of forgot about myself*“. Väidete adapteerimisse kaasati viis psühholoogiatudengit, kes andsid oma hinnangu nende üldistatavusele ning tegid ettepanekuid parema sõnastuse osas.

Esimesel ringil püüti leida kõigile väidetele üldistatud vasted, mis originaalist võimalikult vähe erineks. Nõnda sai väitest „*I kind of forgot about myself when playing this game,*“ väide „*I kind of forgot about myself*“. Teisel ringil keskenduti väidetele, mis ei allunud nii lihtsale kohandamisele ning ei olnud küllaldaselt määral üldistatavad. Väited nagu „*I lost the consciousness of my identity and felt like “melted” into the game*“ jäeti kõrvale või asendati. Mõisted nagu *goal* ja *feedback* ei sobinud kõikidesse kontekstidesse, kuna nad ei pruugi vastajate jaoks intuiitiivselt iga olukorraga seostuda. Nii jäigi mõiste *feedback* küsimustikust välja, kuivõrd inimesed ei pruugi näiteks alkoholi tarbides oma sisetunnet ning kaaslaste hinnanguid toimuva tagasisideks nimetada. Konkreetset juhul sai uueks väiteks „*I was immediately aware of the effects of my actions*“ mis sisaldab endiselt tagasiside ideed, kuid märgatavalt üldisemalt. Sarnaselt asendati sõna *goal* sõnaga *purpose*. Et iga faktoriga käiks kaasas küllaldaselt väiteid, laenati neid kolmandal ringil Jacksoni ja Marshi küsimustikust või konstrueeriti täiesti uued. Lõpptulemus erines küll mitme väite poolest lähtematerjalist, kuid oli palju paindlikum. 12 väidet muudeti vähemal määral, 11 väidet muudeti suurel määral, asendati või eemaldati täielikult, 3 väidet lisati täiendavalt juurde.

## Voog ja alkohol

Küsimustiku tõlkimine toimus samas võrdlustabelis ning ei toonud endaga suuri väljakutseid. Vaid paari väite puhul oli vaja pikemat peamurdmist ja Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühenduse mitteformaalse tõlkenurga abi, nt „*I felt in the zone*“ tõlkimisel kujule „Tundsin, et olen omas elemendis“. Hindajatel olid tõlgete kohta mõned ettepanekud, üldjoontes kiideti need heaks. Kokku oli küsimustikus 26 väidet, millele osalejad 5-p Likerti skaalal vastama pidid. Nii eesti- kui inglisekeelne küsimustik, juhised ja vastamisskaalad on toodud ära lisades (Lisad 1 ja 2). Väited on samas järjestuses, nagu neid vastajatele esitati.

Lisaks voo küsimustikule lisati uuringule ka lühike küsimustik alkoholi tarbimise motiividest. Selleks tõlgiti üldtunnustatud neljafaktoriline motiivide küsimustik, Cooperi DMQ-R (Kuntsche jt, 2006; Kuntsche ja Kuntsche, 2009). Neli faktorit on kogemuse täiustamine, sotsiaalsus, toimetulek ja konformsus. Knutsche 2006. aasta töös esines igas faktoris 5 väidet, 2009. aasta töös 3 väidet. Soovides küsimustikku võimalikult lühidana hoida, jäi selles töös kasutusse 2 väidet, mis loetud töödes iga faktori suhtes kõige esinduslikumad olid. Küsimustik on mõlemas keeles on ära toodud lisades (Lisad 3 ja 4).

## Valim

Valim koosnes kahest grupist: rahvusvaheline grupp (edaspidi ENG) ja Eesti grupp (edaspidi EST). Mõlemal juhul olid valimis mängužanri MOBA ehk *Multiplayer Online Battle Arena* („Multiplayer online battle arena,“ 2014) mängijad. Kõik MOBA-d on oma põhielementidelt väga sarnased, lisaks iseloomustab mängijaid kõrge pühendumus. Sellesse žanri kuuluvad mängud moodustavad ühe maailma suurima spordiala (Mirani, 2014). Igapäevaselt mängivate inimeste hulk on ületab mitmekümne miljoni piiri („Dota2,“ 2014; „League of Legends,“ 2014). Ühe MOBA mängijad on maailma suurimal arvutimängude platvormil Steam sellesse mängu keskmiselt 147.7 tundi panustanud ning on kokku mänginud ligi 4 miljardit tundi. Võrdluseks: ülejäänud Steami platvormil müüdavaid mängu, mida on kokku ligi 3000, on mängitud umbes 14 miljardit tundi (Orland, 2014). Kõige aktiivsemate mängijate tunnisaldo ulatub aga tuhandetesse ning võib ületada isegi 4000 piiri („Time spent playing,“ 2014). Seega võib arvata, et kui mängud voogu esile kutsuvad, siis on MOBA-de mängijad oma suure mängustaaži tõttu seda eriti sageli kogenud. Eriti oluline on rõhutada, et kuna MOBA-sid mängitakse koos teiste inimestega, sageli ka sõpradega, siis muudab see nad ka sotsiaalse alkoholitarbimisega paremini võrreldavaks. Seega on valim sobilik eelkõige kahest aspektist.

## Voog ja alkohol

Osalejad värvati erinevate sotsiaalmeedia kanalite kaudu. Uuringut nimetati „MOBA mängijate elustiili uuringuks“. ENG grupis kogunes vastajaid 261; EST grupis 399. Pärast sugu ja vanust (rahvusvahelises grupis ka keeleoskust ja regiooni) puudutavatele küsimustele vastamist kontrolliti seda, kas osalejad on tõepoolest selle žanri mängurid ning kas nad on elus alkoholi tarvitanud. Eitava vastuse korral kummalegi küsimusele jäeti vastaja edasisest analüüsist välja. Üllataval kombel ei olnud pooled osalejad kunagi alkoholi tarvitanud. Nõnda jäi valimi suuruseks ENG grupis 122 ning EST grupis 189.

ENG grupp koosnes 117 mehest ning 4 naisest, 1 vastaja ei soovinud sugu täpsustada. Vastajate keskmine vanus oli 22 (14-43). 85 vastajat märkisid oma regiooniks Euroopa, 16 Põhja Ameerika, 12 Aasia, 5 Lõuna Ameerika, 3 Austraalia ja Okeaania ning 1 Aafrika. Keeleoskust hinnati 7-pallisel skaalal (7 – räägin inglise keelt väga hästi; 1 – räägin inglise keelt väga halvasti). Keeleoskuse keskmine oli 6.25 palli, alla 5 palli ainult 6 vastaja puhul (madalaim 3 palli). EST grupp koosnes 162 mehest ja 27 naisest. Vastajate keskmine vanus oli 17.5 (11-37). Analüüside käigus arvati valimist täiendavalt välja osalejad, kelle vastamismustrist ilmnas juhuslik vastamine. Nendest juhtudest täpsemalt tulemuste osas.

## *Protseduur*

Küsimustik valmis veebikeskkonnas, Google Forms rakenduses. Kõik vastajad tegid läbi eelpool kirjeldatud demograafiliste näitajate skriiningu ja kontrollküsimused kokkupuutest nimetatud mängude ja alkoholiga. Küsimustiku põhiosas vastasid nad juhuslikus järjestuses kolmele vooküsimustikule järgnevates tingimustes: kogemused mängudega, kogemused alkoholiga ja negatiivsed kogemused.

Negatiivse kogemuse osas said osalejad valida nelja variandi vahel: igavas loengus/koosolekul osalemine, lähedasega tülitsemine, avalik esinemine, majapidamistööde tegemine. Variandid sündisid voo teooriale tuginedes ning esindasid voole vastanduvaid emotsioone: igavus, ärevus, apaatia, viha (Csikszentmihalyi, 2002). Leidsime, et nende situatsioonide seas leidub kõige tõenäolisemalt midagi sellist, mida inimesed ka kindlasti kogenud on. Kaalusime ka kvalitatiivse lähenemise valimist (st inimesed oleks saanud nimetada kõige vähem rahuldustpakkuvama ja ebameeldivama kogemuse ja vastata selle põhjal) kuid otsustasime valida kvantitatiivse tee, kuivõrd ei olnud võimalik ennustada uuringus osalejate hulka ja sellega kaasneva andmete kodeerimise töö mahukust. Lisaks puudus läbiviijal varasem kvalitatiivsete meetodite kasutamise kogemus..

## Voog ja alkohol

Pärast voogu puudutavaid küsimusi vastasid osalejad põhjalikule küsimustikule enda mängimisharjumuste kohta: kas nad on endiselt aktiivsed mängurid; millist mängu uurimiseluses žanris enim mänginud on; kui tihti nad viimase 12 kuu jooksul mänginud on (kui sageli üldiselt; kui sageli kuni 3 tundi päevas; 4-7 tundi päevas; rohkem kui 8 tundi päevas); mitu matši nad korraga mängivad; mitu tundi nad kokku on mänginud; mängimise sotsiaalsus (kas mängib üksi; võõrastega; sõbra-tuttavaga; paari sõbra-tuttavaga; sõprades-tuttavatest koosneva meeskonnaga); kas neil on mängimise tõttu viimase 12 kuu jooksul probleeme esinenud (tervisega, töö/kooliga, suhetega). Sarnastele küsimustele vastasid kõik osalejad ka alkoholi kohta: joomise sagedus 12 kuu jooksul (kui sageli jõid nad üldiselt; kui sageli jõid nad 1-3 ühikut päevas; 4-7 ühikut päevas; rohkem kui 8 ühikut päevas. Ühikute kohta anti ka selgitav juhise); joomise sotsiaalsus (kas tarbib alkoholi üksi; võõrastega; sõbra-tuttavaga; paari sõbra-tuttavaga, suure sõprade-tuttavate grupiga), kaasnevad probleemid 12 jooksul (tervisega; töö/kooliga; suhetega). Lõpuks vastasid osalejad joomise motiivide küsimustikule, mis sisaldas kaheksat enesekohast väidet nelja joomise motiivi kohta.

Küsimustiku levitamise käigus saadi osalejatelt mitmel juhul ka uurimust puudutavaid küsimusi, mõnel juhul tekkis ka pikem diskussioon teadusest ja mängudest. Osalejate jaoks oli veider, et esitati nõnda palju küsimusi alkoholi kohta. Sellele vastati põhjendusega, et käesolev „elustiiliuuring“ on ainult üks töö suuremast hulgast, mis keskendub antud juhul veidi rohkem alkoholile. Keegi kümnetest tagasisidet andnud osalejatest ei seostanud uuringut vooga.

## Tulemused

Alustuseks lühiülevaade kasutatud analüüsimeetoditest. Andmete töötlemiseks kasutati SPSS tarkvara. Esmalt teostati faktoranalüüs voo faktorite leidmiseks ning arvutati neist lähtuvalt voo komponente iseloomustav seisundiskoorid. Mängu, joobe ja mittevoo kogemuste võrdlemiseks saadud skooridel kasutati korduvmõõtmiste ANOVA-t (paarikaupa keskmiste võrdlusi viidi läbi LSD *post hoc* testiga). Seejärel leiti seisundiskooride korrelatsioonid mängimise ja joomise mustrit kirjeldavate tunnustega, vastavalt muutujate skaalale kas Spearmani roo või Pearsoni  $r$  abil (korrelatsioonid tähistatud mõlemal juhul lühendiga „r“). Lõpuks võrreldi regressioonanalüüsiga klassikaliste alkohilitarbimise motiivide ja oluliste voo skaalade ennustusjõudu joomise sageduse ja koguste suhtes (standardiseeritud beeta tähistatud lühendiga „B“). Lihtsuse mõttes on tingimuste nimesid edaspidi järgnevalt lühendatud: G = Kogemused mängudega; A = Kogemused alkoholiga; N = Negatiivsed kogemused.

## Voog ja alkohol

Enne analüüside juurde asumist arvati valimist välja osalejad, kes: a) Vastasid „mitte kordagi“ küsimusele „Kui tihti sa viimase 12 kuu jooksul alkoholi tarbisid?“; b) Vastasid voo küsimustikule läbivalt ühes või teises äärmuses.. A tingimusest eemaldati vastajad keskmise skooriga 1 või 5. Kuna G ja N tingimuses oli vastavalt lae-efekti ja põranda-efekti ilmumine eeldustega kooskõlas, siis jäid valimisse need vastajad, kelle vastuste keskmine oli G tingimuses 5 ja N tingimuses 1. Kokku jäi lõpliku valimi suuruseks EST grupis 163 ja ENG grupis 112.

Pärast andmete puhastamist ja kodeerimist lõime mõlema grupi andmetest faktoranalüüsiks eraldi andmestikud. Ühendasime mõlema grupi puhul G ja N tingimuse andmestikud, et faktoranalüüsiks suuremat variatiivsust saavutada. Tingimus A jäi sellest andmestikust välja, kuivõrd voo kogemise ja mittekogemise eelduse sai teha vaid G ja N puhul.

Testiskooride faktoranalüüsiks kasutati peatelgede meetodit (*principal axis factoring*) ning VARIMAX rotatsiooni. Faktorite seletusjõu graafiku (*scree plot*) visuaalse analüüsi alusel eraldati mõlemast andmestikust 3 faktorit, kõigi faktorite omaväärtused olid suuremad kui 1. Faktorstruktuurid on toodud ära tabelis 1. Olgu märgitud, et ENG grupi puhul ületas omaväärtus  $> 1$  kriteeriumi ka 4. faktor, kuid sellele laadus pärast roteerimist oluliselt ( $r \geq 0.5$ ) ainult üks väide. Otsustasime selle faktori kõrvale jätta ning sooritasime uue faktoranalüüsi, milles seati tingimuseks kolme faktori eristamine. Kuna faktorid osutusid oma sisult gruppide vahel võrreldavaks, said need sisalduvate väidete põhjal koodnimed: enesetõhusus (TÕHUS), fookus (FOOKUS) ja nauding (NAUDING). Nimetamise põhjustest on pikemalt juttu arutelus.

Faktorite seletusprotsendid olid EST grupis kumulatiivselt 55.5% ning ENG grupis 53.1%. EST grupis ei laadunud olulisel määral ühelegi faktorile 2 väidet: EST5 ja EST6. ENG grupis ei laadunud olulisel määral ühelegi faktorile 5 väidet: ENG5, ENG6, ENG14, ENG17 ja ENG20. Rohkem kui ühele faktorile laadus olulisel määral kaks väidet: EST3 ja EST23. Grupiti toimus faktorite vahel väike väidete liikumine. 3, 9 ja 11 liikusid TÕHUS ja FOOKUS faktorite vahel. FOOKUS ja NAUDING vahetasid gruppide võrdluses järjekorda. Muus osas olid faktorstruktuurid sarnased. Faktorite sisemist reliaablust hinnati Cronbachi Alfa. ENG grupis olid tulemused TÕHUS=0.873, FOOKUS=0.889, NAUDING=0.92. EST grupis TÕHUS=0.918, FOOKUS=0.879, NAUDING=0.922. Selliseid tulemusi võib Cronbachi Alfa puhul heaks pidada.

## Voog ja alkohol

Tabel 1. EST ja ENG grupi faktorstruktuuride võrdlus. Värvitud tausta ja boldiga on esile toodud need väited, mis laaduvad mingile faktorile kaaluga  $r \geq 0.5$ . Sama faktorit moodutavad olulised väited on ühte värvi. Iga tulba lõpus on faktori seletusprotsent.

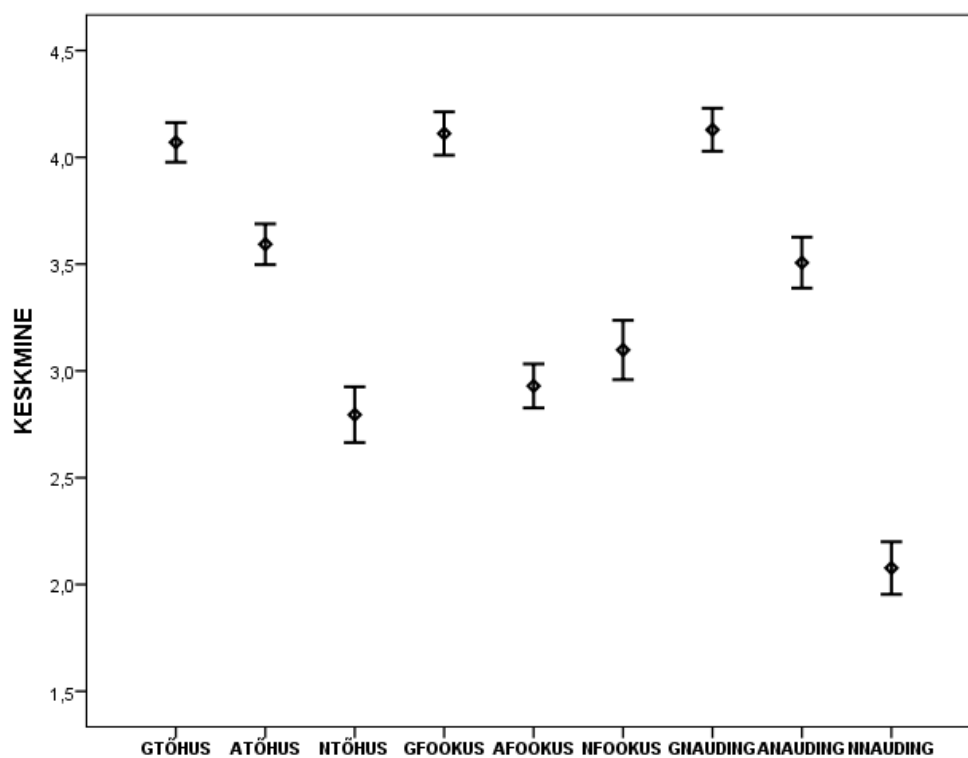
#	Väide (EST)	EST			ENG		
		TÕHUS	NAUDING	FOOKUS	TÕHUS	NAUDING	FOOKUS
18	... tundsin, et oman kontrolli oma tegevuse üle	<b>0,741</b>	0,342	0,177	<b>0,782</b>	0,328	0,084
12	... tundsin end olukorra nõudmistele vastamiseks küllalt võimekana	<b>0,736</b>	0,220	0,268	<b>0,795</b>	0,206	0,001
13	... olin teadlik sellest, kui hästi mul selles tegevuses läheb	<b>0,649</b>	0,279	0,248	<b>0,537</b>	0,107	0,309
19	... tundsin, et suudan ületada väljakutsed, millega ma silmitsi seisin	<b>0,634</b>	0,399	0,197	<b>0,668</b>	0,419	0,059
20	... ei muretsenud ma selle pärast, mida teised minust mõelda võisid	<b>0,629</b>	0,292	0,010	<b>0,444</b>	0,048	-0,035
23	... tajusin selgelt, mida ma teha tahtsin	<b>0,583</b>	0,238	<b>0,508</b>	<b>0,607</b>	0,251	0,458
1	... tundsin, et suudan olukorda kontrollida	<b>0,565</b>	0,311	0,185	<b>0,592</b>	0,291	0,249
17	... ei pidanud ma oma tegude üle pikalt juurdlema	<b>0,546</b>	0,300	0,221	0,422	0,368	0,146
11	... ei olnud mul toimuvale keskendumisega raskusi	<b>0,544</b>	0,390	0,304	0,473	0,186	<b>0,538</b>
6	... tegin asju spontaanselt ja automaatselt	0,383	0,370	0,342	0,239	0,433	0,239
21	... nautisin kogemust	0,418	<b>0,750</b>	0,190	0,259	<b>0,745</b>	0,427
22	... oli tegevus iseenesest rahuldustpakkuv	0,416	<b>0,727</b>	0,231	0,326	<b>0,608</b>	0,429
26	... tundsin, et olen omas elemendis	0,380	<b>0,702</b>	0,279	0,310	<b>0,589</b>	0,478
10	... unustasin ajutiselt oma mured	0,295	<b>0,697</b>	0,255	0,245	<b>0,666</b>	0,378
4	... meeldis mulle väga kogemusest saadud tunne	0,414	<b>0,678</b>	0,170	0,294	<b>0,711</b>	0,404
16	... otsekui unustasin end	0,164	<b>0,630</b>	0,264	0,029	<b>0,578</b>	0,304
14	... möödus aeg väljaspool tegevust kiiremini kui ma arvasin	0,198	<b>0,554</b>	0,328	0,133	0,428	0,172
5	... kulges aeg tavapärasest erinevalt	0,183	0,362	0,282	0,102	0,416	0,010
8	... omas mu tegevus mõtet	0,305	0,145	<b>0,666</b>	0,341	0,240	<b>0,647</b>
2	... tundsin, et mu võimeid pannakse proovile	-0,009	0,250	<b>0,626</b>	0,016	0,385	<b>0,609</b>
15	... oli mu tähelepanu täielikult kogemusele suunatud	0,222	0,441	<b>0,600</b>	0,098	0,290	<b>0,784</b>
7	... olin täielikult oma tegevusele keskendunud	0,300	0,432	<b>0,563</b>	0,141	0,275	<b>0,711</b>
25	... oli mulle selge, et mu teod täitsid mingit eesmärki	0,465	0,241	<b>0,556</b>	0,402	0,184	<b>0,540</b>
3	... teadsin selgelt, mida ma oma tegudega saavutada tahtsin	<b>0,529</b>	0,139	<b>0,540</b>	<b>0,579</b>	0,082	0,459
24	... tundsin, et kompani oma võimete piire	0,114	0,262	<b>0,519</b>	-0,008	0,345	<b>0,711</b>
9	... olin oma tegude mõjust koheselt teadlik	0,482	0,063	<b>0,502</b>	0,601	0,053	0,216
		21,29%	19,23%	15,03%	18,46%	16,47%	18,20%

Mõlemas grupis arvutati faktoreid moodustavate väidete skooride keskmistest uued muutujad, 9 iga grupi kohta; GTÕHUS, GFOOKUS, GNAUDING, ATÕHUS, AFOOKUS, ANAUDING, NTÕHUS, NFOOKUS, NNAUDING. Nende keskmised ja standardhälbed on toodud tabelis 2, keskmised koos usalduspiiridega on toodud ära joonistel 1 ja 2.

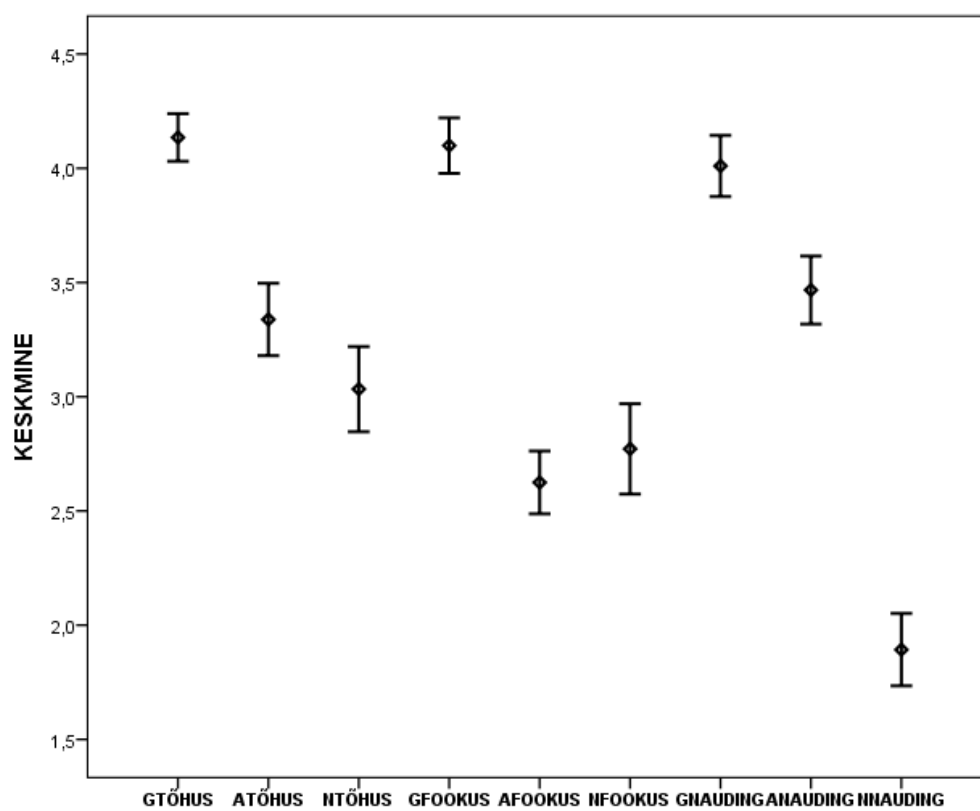
Tabel 2. Faktorite põhjal kalkuleeritud muutujate aritmeetilised keskmised (M) ja standardhälbed (SD)

MUUTJA	M	SD	MUUTJA	M	SD
ENG			EST		
GTÕHUS	4,135	0,558	GTÕHUS	4,070	0,599
ATÕHUS	3,338	0,846	ATÕHUS	3,593	0,618
NTÕHUS	3,033	0,995	NTÕHUS	2,795	0,844
GFOOKUS	4,099	0,649	GFOOKUS	4,111	0,655
AFOOKUS	2,625	0,735	AFOOKUS	2,929	0,665
NFOOKUS	2,772	1,056	NFOOKUS	3,098	0,898
GNAUDING	4,010	0,715	GNAUDING	4,129	0,649
ANAUDING	3,467	0,795	ANAUDING	3,507	0,773
NNAUDING	1,893	0,848	NNAUDING	2,077	0,795

Voog ja alkohol



Joonis 1. EST grupi muutujate keskmised ja usalduspiirid ( $p=0.05$ )



Joonis 2. ENG grupi muutujate keskmised ja usalduspiirid ( $p=0.05$ )



## Voog ja alkohol

Korduvmõõtmiste ANOVA analüüsiga võrreldi saadud muutujaid tingimuste lõikes.

EST grupi analüüsides oli TÕHUS muutujate tase statistiliselt erinev [ $F(2,324)=170,47$ ,  $p<0.001$ ]. Paarikaupa võrdluses erinesid omavahel olulisel määral kõik kolm muutujat. FOOKUS muutujate tase oli statistiliselt erinev [ $F(2,324)=133,56$ ,  $p<0.001$ ]. Paarikaupa võrdluses ilmnis oluline erinevus GFOOKUS puhul. AFOOKUS ja NFOOKUS teineteisest oluliselt ei erinenud ( $p=0.051$ ). NAUDING muutujate puhul olid tulemused analoogsed TÕHUS muutujate omaga [ $F(2,324)=372,06$ ,  $p<0.001$ ], kõik muutujad erinesid ka paarikaupa võrdluses. ENG grupi analüüsides olid tulemused sarnased. TÕHUS muutujate tase oli statistiliselt erinev [ $F(2,222)=62.48$ ,  $p < 0.001$ ], erinevused püsisid ka paarikaupa võrdluses. FOOKUS muutujate tase oli statistiliselt erinev [ $F(2,222)=117,25$ ,  $p < 0.001$ ], paarikaupa võrdluses erines teistest GFOOKUS, AFOOKUS ja NFOOKUS ei olnud erinevad ( $p=0.251$ ). NAUDING muutujate tase oli statistiliselt erinev [ $F(2,222)=235,72$ ,  $p < 0.001$ ], erinevus püsis ka paarikaupa võrdluses.

Lühidalt võib öelda, et AFOOKUS ja NFOOKUS ei erinenud teineteisest olulisel määral kummaski grupis, kõik teised paarikaupa võrdlused demonstreerisid statistiliselt olulist erinevust.

Alkoholitarbimise motiivide küsimustiku tulemuste faktoranalüüsil kasutati põhikomponentide (*principal components*) meetodit ja VARIMAX rotatsiooni. Tulemuseks oli mõlemas grupis kolm faktorit, mille omaväärtus oli suurem kui 1 ning mis kirjeldasid kumulatiivselt 70% variatiivsusest. Kogemuse täiustamise ja sotsiaalsuse motiivid sulandusid kokku üheks faktoriks, mida võib panna lühendatud küsimustiku süüks. Faktoreid moodustavate väidete skoorid keskmistati sarnaselt voo küsimustikule, mille tulemuseks oli kolm uut muutujat: sotsiaalsus (SOTS), toimetulek (TOIM) ja konformsus (KONF).

EST tingimuses oli muutuja SOTS tugevas ja olulises korrelatsioonis muutujaga ANAUDING ( $r=0.614$ ,  $p=0.01$ ) ja väga nõrgas olulises korrelatsioonis muutujaga AFOOKUS ( $r=0.161$ ,  $p=0.05$ ). Sarnaselt nõrgas korrelatsioonis oli muutujaga ANAUDING muutuja TOIM ( $r=0.183$ ,  $p=0.05$ ). ENG grupis olid muutujaga ANAUDING olulises korrelatsioonis muutujatega SOTS ( $r=0.569$ ,  $p=0.01$ ) ja TOIM ( $r=0.307$ ,  $p=0.01$ ). Rohkem olulisi korrelatsioone ei esinenud.

Korreleerides faktoreid tegevusmustritega (st alkoholi tarvitamise sagedus, sotsiaalsus ja kaasnevad probleemid) ilmnisid mõned olulised tulemused. EST tingimuses oli ANAUDING olulises ( $p=0.01$ ) kuid väikeses korrelatsioonis alkoholi tarvitamise sagedusega, nii üldiselt

## Voog ja alkohol

kui koguste lõikes ( $r$  0.242 kuni 0.28). Faktorid SOTS ja TOIM olid aga sageduse ja suurenevate kogustega suuremas korrelatsioonis (esimese puhul vahemikus  $r$  0.381 kuni 0.4; teise puhul  $r$  0.224 kuni 0.403). ENG grupis olid tulemused analoogsed. ANAUDING oli olulises ( $p=0.01$ ) korrelatsioonis tarvitamise sagedusega ja suurenevate kogustega ( $r$  0.3 kuni 0.386). SOTS oli samade tunnustega olulises korrelatsioonis ( $r$  0.251 kuni 0.402), TOIM samuti ( $r$  0.327 kuni 0.433). Unikaalselt oli TOIM ka korrelatsioonis alkoholiga seotud probleemide olemasoluga ( $r=0.262$ ) ning negatiivses korrelatsioonis alkoholi tarbimise sotsiaalsusega ( $r=-0.272$ ).

Võrdluseks tulemused mängudega seotud muutujatega. ENG grupis oli GTÕHUS nõrgas olulises ( $p=0.01$ ) korrelatsioonis suurema päevas mängitud tundide arvuga ( $r$  vahemikus 0.235 kuni 0.293) ja kokku mängitud tundide arvuga ( $r=0.241$ ). GFOOKUS ja GNAUDING olid sarnases nõrgas korrelatsioonis päevas mängitud tundide arvuga ( $r$  0.211 kuni 0.338). EST grupis ilmnesid olulised korrelatsioonid peamiselt GTÕHUS puhul ( $r$  0.162 kuni 0.233), GFOOKUS ja GNAUDING olid korrelatsioonis korraga mängitud raundide arvuga ( $r=0.238$  ja 0.265), GNAUDING lisaks ka mängimisega seotud probleemidega ( $r=0.292$ ).

Lõppeks viidi läbi mõningad lineaarregressiooni analüüsid, et teada saada, kas ja mil määral on voo skaalade ennustusjõud alkoholi tarbimise motiividest sõltumatu. Sõltuvaks muutujaks määrati alkoholitarbimise sagedust (kui tihti jõi 12 kuu jooksul) ja koguseid (kui tihti jõi 12 kuu jooksul päevas 0-3 ühikut, 4-7 ühikut või üle 8 ühiku) puudutavad muutujad. Võrreldi alkoholitarbimise motiivide SOTS, TOIM ja KONF ennustusjõudu ATÕHUS, AFOOKUS ja ANAUDING omaga. SOTS ja TOIM ennustasid mõlemas grupis läbivalt tarbimise sagedust ja koguseid (B vahemikus 0.125 kuni 0.334). EST grupis ilmnes ka oluline negatiivne seos KONF faktoriga (B vahemikus 0.149 kuni 0.21). EST grupis omas suuremate koguste (4-7 ühikut ja rohkem kui 8 ühikut päevas) puhul ka seos ANAUDING muutujaga (B=0.19 ja 0.228). Rohkem olulisi seoseid ei ilmnenud.

## Arutelu ja järeldused

Meenutame uurimisküsimusi: 1) Millistes aspektides sarnaneb alkoholijoove voole ja millistes mitte? 2) Kas kõrge skoor voo osas ennustab tunnustatud alkoholitarbimise motiivide kõrval tarbimise sagedust ja koguseid?

Vaatleme esmalt faktoranalüüsi tulemusi. Mõlemas keeles ilmnes analüüsi tulemusena sarnane struktuur. Väidete osas toimus keelegruppide vahel ainult väiksemaid liikumisi.

## Voog ja alkohol

Faktorit vahetanud väidete 14, 17 ja 20 puhul oli laadungite erinevus kahe keele vahel 0.2. Faktorid oli mõlema grupi võrdluses selgelt äratuntavad, kuigi mõningast teoreetilist peavalu tekitavad. On selge, et tulemustes ei peegeldunud otseselt ei klassikalised 9 faktorit ega Fang jt (2013) mõõdiku 6 faktorit vaid hoopis 3 faktorit. Selles on võib olla süüdi tegurite kombinatsioon: võimalikud adapteerimisel tehtud vead, valimi ühetaolisus, andmete ümberstruktureerimine. Samas on ka võimalik, et küsimustik mõõdab voo seisundi omadusi hierarhiliselt kõrgemal tasandil, kus 9 elemendi asemel erisuvad 3 subjektiivset, selgelt tajutavat kogemuse aspekti. Saadud faktorid – enesetõhusus, fookus ja nauding – olid end moodustavate komponentidelt mitmekülgsed. Vaatleme eelkõige neid väiteid, mis mõlema grupi puhul stabiilseks jäid.

Enesetõhususe faktor seostus eelkõige kontrolli, väljakutsele vastavate võimete ja tagasisidega: 1) tundsin, et suudan olukorda kontrollida; 12) tundsin end olukorra nõudmistele vastamiseks küllalt võimekana; 13) olin teadlik sellest, kui hästi mul selles tegevuses läheb; 18) tundsin, et oman kontrolli oma tegevuse üle; 19) tundsin, et suudan ületada väljakutsed, millega ma silmitsi seisin. Need väited näivad peegeldavat inimese veendumust sellest, et ta on olukorra peremees, mis on kooskõlas voo eeldustega. Kuigi voo käsitlustes enesetõhususele ei viidata, annab seda puudutav kirjandus aluse faktorile sellise nime andmiseks (Judge, Erez, Bono ja Thoresen, 2002).

Fookuse faktor seostus eelkõige väljakutsega, keskendumisega ja eesmärgiga: 2) tundsin, et mu võimeid pannakse proovile; 7) olin täielikult oma tegevusele keskendunud; 8) omas mu tegevus mõtet; 15) oli mu tähelepanu täielikult kogemusele suunatud; 24) tundsin, et kompan oma võimete piire; 25) oli mulle selge, et mu teod täitsid mingit eesmärki. Need väited näivad peegeldavat pingutust, mida inimene oma eesmärgi saavutamiseks tegema peab. Ka keskendumine on intensiivses mängusituatsioonis pingutust nõudev tegevus, mistõttu ei ole nende väidete koosinemine täiesti jahmatav.

Naudingu faktor seostus positiivsete emotsioonide ja eneseteadlikkuse kadumisega: 4) meeldis mulle väga kogemusest saadud tunne; 10) unustasin ajutiselt oma mured; 16) otsekui unustasin end; 21) nautisin kogemust; 22) oli tegevus iseenesest rahuldustpakkuv; 26) tundsin, et olen oma elemendis. Need väited näivad peegeldavat ennastunustavat naudingut, mis tekib kogemuse sisse sukeldumisest.

Kolme faktori peale kokku on alaesindatud ainult ajataju muutumise ning tegevuse automatiseerumisega seotud komponendid. See võib olla seletatav valimi eripära ja küsimustiku puudujääkidega. Võistluslikus mängusituatsioonis on mängijad ajast pidevalt

## Voog ja alkohol

teadlikud (MOBA raund kestab kuni 45 minutit ning aeg on mängus läbivalt oluline tegur – igal hetkel on mängija ees mitu aktiivset taimerit, mis erinevate protsesside kulgu mõõdavad), mistõttu võib efekt nende puhul vähendatud olla. Üldiselt on leitud, et mängimise käigus ajataju siiski moonduv (Rau, Peng ja Yang, 2006) ning antud tulemit võib pidada pigem erandlikuks. Käitumise automatiseerumise kohta võib samuti pakkuda seletust – võimalik, et sõnad „spontaanselt“ ja „automaatselt“ seostuvad mängurite jaoks mõtlematuse ja millegi negatiivsega, mistõttu nad oma käitumist nende abil ei kirjeldaks. MOBA tüüpi mängudes esineb tõesti väga lähimõeldud makroskaala strateegia, kuid edu toovad siiski ka mikroskaalal sekundi mürdosa jooksul tehtud otsused ja käigud, mis ei ole ilmselgelt pikalt kaalutletud ja analüüsitud. Ilmselt saab nende tegurite kohta paremaid väiteid sõnastada.

Vaatamata sellele, et loodud küsimustik ei erista kõiki originaalküsimustikus sisalduvaid komponente, võib arvata, et kui eeldus – mängurid on voogu kogenud – paika peab, siis nendes kolmes faktoris vookogemus ka peegeldub. Naastes voo teooria juurde tuleb meenutada sissejuhatuses kirjutatud: voog ei pea ilmtingimata üheksa faktorina ilmnema (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes ja Oláh, 2013). Ka lähtepunktiks võetud küsimustikus sulasid mõned faktorid kokku. Senikaua kui voo eeldused on täidetud ning tunnused olemas, võib mõõdetud kogemust vooks nimetada. Töö alguses püstitatud eeldustega kooskõlas olev kõrge tulemus mängukogemuse ning madal tulemus negatiivse kogemuse üle reflekteerides lubab arvata, et ka loodud küsimustik siiski voogu mõõdab. Heaks teetähiseks võib pidada ka seda, et voo faktorid olid positiivses korrelatsioonis mängimisele kulutatud ajaga, mis on kooskõlas varasemate leidudega (Khang, Kim ja Kim, 2013).

Liikudes küsimustikust ja faktoritest edasi alkoholi juurde tuleb vaadelda korduvmõõtmiste ANOVA tulemusi. Fookuse faktor ei olnud alkoholi ja negatiivse tingimuse võrdluses eristatav, st joobekogemus ei olnud nendes aspektides erinev inimeste kõige ebameeldivamast võimalikust kogemusest (pakutud nelja variandi piires). See tulemus seab kahtluse alla võimaluse, et alkoholi joovet tervikuna saaks võrdsustada voo seisundiga. Tõsi, voog ei ole binaarne kogemus ning tema intensiivsus eksisteerib mingil skaalal. Kuid kui üks eeldustest on näiliselt puudu, siis kas on mõõdetud asi voog või mitte või on ta midagi vahepealset. Voo teooria selles küsimuses appi ei tule. On võimalik, et selline tulemus on tingitud ka puhtalt küsimustiku puudustest. Faktorit moodustavad väited puudutavad teadvustatud eesmärki, tegevusele keskendumist ja tajutud väljakutset. Nende väidete kontseptualiseerimine võib joobekogemuse kontekstis pikema refleksioonita lihtsalt liiga keeruline olla. Võimalik, et parendatud küsimustik tooks teist laadi tulemuse.

## Voog ja alkohol

Kui fookuse skaalal sarnanes joove selgelt mitte-voolisele kogemusele, siis naudingu teljel oli joove voole oluliselt sarnasem ning enesetõhususe teljel voo ja mitte-voo vahel. Kõrge naudingu skoor alkoholi puhul on ootuspärane ja kooskõlas alkoholi motivatsiooni käsitlemistega. Samas ei tasu unustada, et joobe nauditavust võibki osaliselt tuleneda ka voo kogemisest. Regressioonianalüüsis omas nauding väikest, ent iseseisvat ennustusvõimet klassikaliste motiivide kõrval. Võimalik, et see on tingitud motiivide küsimustiku lühendamisest, kuid see võib olla ka vihje mingi muu teguri – näiteks voo – mõjust.

Enesetõhususe võrdlemisi kõrge tulemus on alkoholi puhul lootustandvam, eriti kui voog on nii paindlik konstrukt, et ta ka mingite eelduste madala taseme puhul vähese intensiivsusega ikkagi ilmned võib. Selles faktoris sisaldus kaks voo eeldust ning on võimalik, et väikese intensiivsusega voo tekitamiseks piisab ka neist. Samas ei korreleerunud enesetõhususe faktor olulisel määral ühegi joomisharjumuse muutujaga, mistõttu ei ole teada, mis tunnuseid omavad inimesed neid kõrgeid hinnanguid andsid.

On veel mitmeid dispositsioonilisi tunnuseid, mis väidetavalt voo kogemist ennustavad, kuid mida käesolevas töös ei mõõdetud. Erinevad tööd demonstreerivad, et voo kogemist ennustavad metakognitsioon (Moneta, 2012) ja tajutud kontrollkese (Keller & Blomann, 2008). Samuti on tõendatud seost isiksusega (negatiivne korrelatsioon neurootilisusega ja positiivne meelekindlusega, (Ullén jt, 2012). Csikszentmihalyi (2002) räägib oma raamatus ka nn autoteelilisest isiksusest, mis võiks ennustada tõenäolisemalt voo kogemist. Võimalik, et nende tunnuste mõõtmine ja terviklikum lähenemine tooks selgemini tõlgendatava tulemuse.

Populatsioonis on siiski mingi osa inimesi, kelle tulemused enesetõhususe ja naudingu faktorites küllalt kõrged olid. Mingi seletus peab sellele olema ning mõnede inimeste jaoks võib selle põhjuseks olla voog. Kõik inimesed ei koge alkoholijoovet sarnaselt ning täiendav uurimine inimeste tarbimiskäitumise kohta annaks aimu tulemuste seesuguse kujunemise põhjustest. Kuivõrd lõõgastumine vastandub osaliselt voole (Csikszentmihalyi ja LeFevre, 1989), siis on näiteks võimalik, et alkoholi sellel eesmärgil tarvitavad inimesed ka voogu ei koge. Lõõgastumise kõrval eksisteerib aga ka palju aktiivsemaid alkohlitarbimise vorme, mille mõningaid ilminguid („pubiralli“) võib suisa sportlikeks nimetada. Ka sellistes sättemustes ja harjumustes võib peituda täiendav arusaam sellest, millised inimesed joobes voogu kogeda võiks.

Praegusel juhul olid klassikalised motiivid paremad käitumise ennustajad. Isegi selles töös kasutatud (võib-olla lubamatult) lühike versioon Cooperi (1994) motiivide küsimustikust andis relevantseid tulemusi. Sotsiaalne- ja toimetulekumotiiv korreleerusid tarbitud

## Voog ja alkohol

kogustega, toimetulek ka joomisega seotud probleemidega. Sotsiaalsuse ja toimetuleku motiivide mõju ilmnes ka regressioonanalüüsis. Mõlemad tulemused peegeldavad mingil määral varasemaid leide (Merrill ja Read, 2010; Piasecki jt, 2013).

Mida öelda lõpetuseks? Töös on palju sellist, mis väärrib kriitikat. Küsimustik vajab kõvasti tööd ning mitmed väited muutmist või eemaldamist. Ka valim tõi endaga ootamatuseid. Oli täiesti rabav näha nii Eesti- kui rahvusvahelises grupis, et pooled osalejad polnud kunagi alkoholi tarvitanud (ja seda mitte ainult alaealiste seas) või olid nad seda teinud väga harva. On võimalik, et valitud kanalid viisid meid sellise osani populatsioonist, mis pidutsemise asemel oma aega arvuti taga veedab. Iseenesest on positiivne, et noored on leidnud oma aja täiteks tegevuse, mis ei ole ennasthävivate substantside tarbimine, kuid selle uurimuse kontekstis võis nende kokkupuude alkoholiga olla atüüpiline ning tulemusi mõjutada.

Nüüd mõistame me seda, milline osa joobest inimeste jaoks vähemalt semantiliselt vooga sarnaneb. Järgmise sammuna oleks vaja välja selgitada, kas madal tulemus mingites komponentides tähistab küsimustiku puuduseid, vookogemuse puudumist või lihtsalt madalamat voo intensiivsust. Ühtlasi võiks teistsuguse valimi peal ka ülejäänud komponente uuesti mõõta ning püüda leida tunnuseid, mis voogu ennustavad. Kui mingite sätumustega inimesed tõenäolisemalt voogu kogevad, ka alkoholijoobes, siis pakuks see teadmine terviklikumat arusaama alkoholi liigtarbimise ja sõltuvuse põhjustest. Ka võimalik tulemus, et joobekogemus ei ole hoolimata sarnasustest siiski vooga seotud, oleks teoreetiliselt huvipakkuv.

Muuhulgas kõrval on selle seminaritöö tulemuseks ka küllalt suur ja huvitav andmestik neile, keda küsimus huvitab ja kes andmeanalüüsi paremini valdavad. Lisaks on tehtud ära suur tükk tööd esimese teadaoleva eestikeelse voo küsimustiku koostamise suunas. Mõningase rafineerimise tulemusena võiks küsimustik ka edaspidi kasutatav olla.

### Kasutatud materjalid

- Boca, F. K., Darkes, J., Goldman, M. S., Smith, G. T. (2002). Advancing the expectancy concept via the interplay between theory and research. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 26(6), 926–935.
- Cho, S.-H., Choi, Y.-S. (2012). The Effects of Alcohol on Static Balance in University Students. *Journal of Physical Therapy Science*, 24(11), 1195–1197.
- Chou, T.-J., Ting, C.-C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 663–675.
- Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. Random House.
- Csikszentmihalyi, M., LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815.
- Dota2 (2014). *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Loetud 14.05.14 aadressil [http://en.wikipedia.org/wiki/Dota\\_2](http://en.wikipedia.org/wiki/Dota_2)
- Engeser, S., Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158–172.
- Fang, X., Zhang, J., Chan, S. S. (2013). Development of an Instrument for Studying Flow in Computer Game Play. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(7), 456–470.
- Harvey, A. J., Kneller, W., Campbell, A. C. (2013). The effects of alcohol intoxication on attention and memory for visual scenes. *Memory*, 21(8), 969–980.
- Hsu, C.-L., Lu, H.-P. (2004). Why do people play on-line games? An extended TAM with social influences and flow experience. *Information & Management*, 41(7), 853–868.
- Hull, J. G. (1981). A self-awareness model of the causes and effects of alcohol consumption. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(6), 586.
- Jackson, S., Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17–35.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693–710.
- Keller, J., Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, 22(7), 589–607.
- Khang, H., Kim, J. K., Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424.
- Kuntsche, E., Knibbe, R., Gmel, G., Engels, R. (2006). Replication and validation of the Drinking Motive Questionnaire Revised (DMQ-R, Cooper, 1994) among adolescents in Switzerland. *European Addiction Research*, 12(3), 161–168.
- Kuntsche, E., Kuntsche, S. (2009). Development and Validation of the Drinking Motive Questionnaire Revised Short Form (DMQ-R SF). *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(6), 899–908.

## Voog ja alkohol

- Lapp, W. M., Collins, R. L., Zywiak, W. H., Izzo, C. V. (1994). Psychopharmacological Effects of Alcohol on Time Perception: The Extended Balanced Placebo Design. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 55(1), 96-112
- League of Legends (2014). *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Loetud 14.05.14 aadressil [https://en.wikipedia.org/wiki/League\\_of\\_Legends](https://en.wikipedia.org/wiki/League_of_Legends)
- Lee, M.-C. (2009). Understanding the behavioural intention to play online games: An extension of the theory of planned behaviour. *Online Information Review*, 33(5), 849–872.
- Lloyd, B., Matthews, S., Livingston, M., Jayasekara, H., Smith, K. (2013). Alcohol intoxication in the context of major public holidays, sporting and social events: a time-series analysis in Melbourne, Australia, 2000-2009: Alcohol intoxication and social events. *Addiction*, 108(4), 701–709.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *Happiness & Well-Being*, 85.
- Merrill, J. E., Read, J. P. (2010). Motivational pathways to unique types of alcohol consequences. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(4), 705–711.
- Mirani, L. (2014). Last year, 71 million people watched other people play video games. *Quartz*. Loetud 14.05.14 aadressil <http://qz.com/195098/last-year-71-million-people-watched-other-people-play-video-games/>
- Moneta, G. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research*. Springer Science+Business Media.
- Moss, A. C., Albery, I. P. (2009). A dual-process model of the alcohol–behavior link for social drinking. *Psychological Bulletin*, 135(4), 516–530.
- Multiplayer online battle arena (2014). *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Loetud 14.05.14 aadressil [https://en.wikipedia.org/wiki/Multiplayer\\_online\\_battle\\_arena](https://en.wikipedia.org/wiki/Multiplayer_online_battle_arena)
- Orland, K. (2014). Introducing Steam Gauge: Ars reveals Steam’s most popular games. *Ars Technica*. Loetud 14.05.14 aadressil <http://arstechnica.com/gaming/2014/04/introducing-steam-gauge-ars-reveals-steams-most-popular-games/>
- Patrick, M. E., Schulenberg, J. E. (2011). How trajectories of reasons for alcohol use relate to trajectories of binge drinking: National panel data spanning late adolescence to early adulthood. *Developmental Psychology*, 47(2), 311–317.
- Pavlas, D. (2010). *A Model of Flow and Play in Game-based Learning: The Impact of Game Characteristics, Player Traits, and Player States*. Dissertatsioon, University of Central Florida, Orlando, USA.
- Piasecki, T. M., Cooper, M. L., Wood, P. K., Sher, K. J., Shiffman, S., Heath, A. C. (2013). Dispositional Drinking Motives: Associations With Appraised Alcohol Effects and Alcohol Consumption in an Ecological Momentary Assessment Investigation. *Psychological Assessment*.
- Rau, P.-L. P., Peng, S.-Y., Yang, C.-C. (2006). Time distortion for expert and novice online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 9(4), 396–403.
- Time spent playing, Players - Top 50 (2014). Loetud 14.05.14 aadressil <http://dotabuff.com/players/duration>
- Treise, D., Wolburg, J. M., Otnes, C. C. (1999). Understanding the “social gifts” of drinking rituals: An alternative framework for PSA developers. *Journal of Advertising*, 28(2), 17–31.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167–172.
- Yüksel, M. (2012). The Positive Psychology of Gaming: Immersion through Flow in Simulations. *Journal of Internet and E-Business Studies*, 2012, 1-10



Voog ja alkohol

## Lisad

### *Lisa 1. Voo küsimustiku inglisekeelne versioon*

#### 1) „Gaming experience“ juhis

Please recall your time playing Defense of the Ancients/Dota2/League of Legends/Heroes of Newerth. Concentrate on your experience with the game you've played the most out of the ones named.

#### 2) „Drinking experience“ juhis

Please recall the times you've been drinking with friends or acquaintances and being intoxicated (drunk). It could be an evening at a pub, a wedding, a birthday party or anything else that you might call "social drinking". Concentrate on those experiences of being drunk with friends

#### 3) „Negative experience“ juhis

You have a choice of 4 activities. Please choose one that you've experienced and found to be the most unpleasant and unrewarding, that evoked a strong sense of anxiety, boredom or anger. It might help if you've experienced it more than once. Recall that experience and concentrate on it.

- a. Please choose from this list the most unpleasant and unrewarding activity that you've participated in.
  - i. Attending a boring class or meeting
  - ii. Speaking to an audience
  - iii. Doing household chores
  - iv. Having an argument with a significant other

#### 4) Läbiv juhis:

- What did you do?
- Did you have goals or reasons?
- How did you feel during it?

While keeping your experience in mind, answer the following questions on a scale of 1 to 5. The numbers represent the following answers:

1 - Very rarely. 2 - Rarely. 3 - Sometimes. 4 - Often. 5 - Very often.

There are no right or wrong answers. Give your answers quickly - you do not need to take too long to consider. We ask you to answer all questions in order to proceed with the study.

#### **Tingimused:**

- 1) While playing this game...
- 2) While drinking with friends or acquaintances
- 3) While participating in the chosen activity...

Voog ja alkohol

**Väited:**

- 1) ... I felt like I could control the situation
- 2) ... I felt my abilities were being tested
- 3) ... I knew clearly what I wanted to achieve with my actions
- 4) ... I loved the feeling I got from the experience
- 5) ... time seemed to pass in a different way than normal
- 6) ... I did things spontaneously and automatically
- 7) ... I was totally concentrated on what I was doing.
- 8) ... I had a sense of purpose
- 9) ... I was immediately aware of the effects of my actions
- 10) ... I temporarily forgot about my worries
- 11) ... I had no trouble concentrating on what was happening
- 12) ... I felt competent enough to meet the demands of the situation
- 13) ... I was aware how good I was doing
- 14) ... outside of the activity, time passed faster than I thought it did
- 15) ... my attention was focused entirely on the experience
- 16) ... I kind of forgot about myself
- 17) ... I didn't have to think about my actions for too long
- 18) ... I felt in control of what I was doing
- 19) ... I felt I could overcome the challenges I faced
- 20) ... I wasn't concerned with what others might have been thinking of me
- 21) ... I enjoyed the experience.
- 22) ... the activity was rewarding in itself
- 23) ... I had a strong sense of what I wanted to do
- 24) ... I felt my capabilities to be stretched to my limits
- 25) ... it was clear to me that my actions fulfilled a purpose
- 26) ... I felt in the zone

**Lisa 2. Voo küsimustiku eestikeelne versioon****1) „Kogemused mängimisega“ juhis**

Palun meenuta oma kogemusi Defense of the Ancients/Dota2/League of Legends/Heroes of Newerthi mängimisel. Keskendu oma kogemusele selle mänguga, mida oled enim mänginud.

**2) „Kogemused alkoholiga“ juhis**

Palun meenuta neid kordi, kui sa sõprade või tuttavatega alkoholi tarvitasid ja joobes olid. See võib olla õhtu pubis, pulm, sünnipäev või mis iganes muu kogemus, mida võiks kirjeldada kui "sotsiaalset joomist". Keskendu sellele sõpradega koos joobes olemise kogemusele.

**3) „Negatiivsed kogemused“ juhis**

Sul on valida nelja tegevuse vahel. Palun vali neist see, mida sa kogenud oled ning kõige ebameeldivamaks ja vähem rahuldustpakkuvamaks pead. Milline kogemus kutsus esile tugevat ärevust, igavust või viha? On kasulik, kui oled seda kogenud rohkem kui ühe korra. Meenuta seda kogemust ning keskendu sellele.

- a. Palun vali sellest nimekirjast kõige ebameeldivam ja kõige vähem rahuldustpakkuv tegevus, milles sa osalenud oled
  - i. Igavas loengus/tunnis/koosolekul osalemine
  - ii. Avalik esinemine
  - iii. Majapidamistöörde tegemine
  - iv. Lähedasega tülitsemine

**4) Läbiv juhis**

- Mida sa tegid?
- Mis olid sinu tegevuse eesmärgid või põhjused?
- Kuidas sa end selle käigus tundsid?

Oma kogemust meeles pidades vasta palun järgnevatele küsimustele skaalal ühest viieni. Numbrid tähistavad järgmiseid vastuseid:

1 - Väga harva. 2 - Harva. 3 - Mõnikord. 4 - Tihti. 5 - Väga tihti.

Õigeid või valesid vastuseid ei ole. Vasta palun kiiresti - liiga pikalt kaalumine ei ole vajalik. Palun vasta kõikidele küsimustele, et uuringuga jätkata.

**Tingimused:**

- 1) Seda mängu mängides...
- 2) Sõprade/tuttavatega koos alkoholi tarbides...
- 3) Valitud tegevuses osaledes...

## Voog ja alkohol

### Väited:

- 1) ... tundsin, et suudan olukorda kontrollida
- 2) ... tundsin, et mu võimeid pannakse proovile
- 3) ... teadsin selgelt, mida ma oma tegudega saavutada tahtsin
- 4) ... meeldis mulle väga kogemusest saadud tunne
- 5) ... kulges aeg tavapärasest erinevalt
- 6) ... tegin asju spontaanselt ja automaatselt
- 7) ... olin täielikult oma tegevusele keskendunud
- 8) ... omas mu tegevus mõtet
- 9) ... olin oma tegude mõjust koheselt teadlik
- 10) ... unustasin ajutiselt oma mured
- 11) ... ei olnud mul toimuvale keskendumisega raskusi
- 12) ... tundsin end olukorra nõudmistele vastamiseks küllalt võimekana
- 13) ... olin teadlik sellest, kui hästi mul selles tegevuses läheb
- 14) ... möödus aeg väljaspool tegevust kiiremini kui ma arvasin
- 15) ... oli mu tähelepanu täielikult kogemusele suunatud
- 16) ... otsekui unustasin end
- 17) ... ei pidanud ma oma tegude üle pikalt juurdlema
- 18) ... tundsin, et oman kontrolli oma tegevuse üle
- 19) ... tundsin, et suudan ületada väljakutsed, millega ma silmitsi seisin
- 20) ... ei muretsenud ma selle pärast, mida teised minust mõelda võisid
- 21) ... nautisin kogemust
- 22) ... oli tegevus iseenesest rahuldustpakkuv
- 23) ... tajusin selgelt, mida ma teha tahtsin
- 24) ... tundsin, et kompan oma võimete piire
- 25) ... oli mulle selge, et mu teod täitsid mingit eesmärki
- 26) ... tundsin, et olen omas elemendis

Voog ja alkohol

***Lisa 3. Alkoholitarbimise motiivide küsimustiku eestikeelne versioon***

Mõttele viimasele 12 kuule ning oma põhjustele alkoholi tarbimiseks. Vasta järgnevatele küsimustele skaalal ühest viieni. Numbrid tähistavad järgnevaid vastuseid:

1 - Mitte kunagi. 2 - Harva. 3 - Mõnikord. 4 - Tihti. 5 - Alati.

Õiged või valesid vastuseid ei ole. Vasta palun kiiresti - liiga pikalt kaalumise ei ole vajalik.

Kui sageli jõid sa viimase 12 kuu jooksul alkoholi...

- 1) ... sest sulle meeldib see tunne?
- 2) ... sest see muudab peod ja tähtpäevad paremaks?
- 3) ... et sobituda mingisse gruppi, mis sulle meeldib?
- 4) ... sest see aitab kui sa oled masenduses või närviline?
- 5) ... sest see on lõbus?
- 6) ... sest see teeb sotsiaalsed sündmused lõbusamaks?
- 7) ... et teistele meeldida?
- 8) ... et oma probleeme unustada?

***Lisa 4. Alkoholitarbimise motiivide küsimustiku inglisekeelne versioon***

Think back to the past 12 months and your motives for consuming alcohol. Answer the following questions on a scale of 1 to 5. The numbers represent the following answers:

1 - Never. 2 - Rarely. 3 - Sometimes. 4 - Often. 5 - Always.

There are no right or wrong answers. Give your answers quickly - you do not need to take too long to consider.

In the past 12 months, how often did you drink...

- 1) ... because you like the feeling?
- 2) ... because it improves parties and celebrations?
- 3) ... to fit in with a group you like?
- 4) ... because it helps when you feel depressed or nervous?
- 5) ... because it's fun?
- 6) ... because it makes social gatherings more fun?
- 7) ... to be liked?
- 8) ... to forget about your problems?

### **Tänuõnad**

Sooviksin ka kirjalikult tänada neid, kes mind töö tegemisel aitasid. Lisaks ilmselgetele kandidaatidele – juhendaja, instituut, lootusrikkad lähisugulased – leidsus teisigi olulisi inimesi, kes ühel või teisel hetkel nõu ja jõuga appi tulid.

Seega aitäh Margus Niitsoole toreda idee ja probleemipüstituse eest, samuti abi eest IT-ga ning nõu eest andmete analüüsimisel.

Aitäh Dmitri Rozgonjukile, Madis Vasserile ja Kertu Saarele tagasiside eest küsimustiku adapteerimisel ning Ats Kaivapalule küsimustiku mitmekordse läbiklõpsimise, tagasisidestamise ja levitamise eest. Aitäh EPSÜ tõlkenurgale ja aitäh kõikidele mänguritest psühholoogiatudengitele, kes võtsid samuti vaevaks küsimustikku jagada.

Lõppeks aitäh Mihkel Joasoole, et ta nõu, jõu ja šokolaadiga igakülgsest abiks oli.

Voog ja alkohol

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lauselele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

***Kaspar Kruup***